附件1：

2020年“阳光结伴 向阳花开”心理健康文明实践活动菜单

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 指导老师 | 活动形式 | 活动主题 | 活动对象 |
| 王维英 | 团辅 | 《学会感恩，快乐成长》 | 中小学生 |
| 讲座 | 《自信伴我成长》 | 中小学生 |
| 张艳红 | 讲座 | 《相信自己》 | 小学、初中学生 |
| 团体心理辅导 | 《与挫折同行》 | 小学、初中学生 |
| 《合作小秘诀》 |
| 《我和你》（人际交往心理） |
| 《生气汤》（合理宣泄） | 小学低中年级学生 |
| 《真幸运》（正确面对生活中不顺心事件） | 小学中高年级学生 |
| 《爱上不完美的我》（学习接纳和弥补自己的不足） | 中小学生 |
| 团辅（系列） | 《我和我自己》 （学习与自己正确相处，含5次辅导课） | 中小学生 |
| 徐燕 | 团体心理辅导 | 《做最优秀的自己》 | 小学、初中学生 |
| 《一杯水的启示》 | 小学、初中学生 |
| 《让生命如花绽放》 | 小学、初中学生 |
| 《创意，让思维飞起来》 | 中小学生 |
| 《自信绽放精彩》 | 中小学生 |
| 《棉花糖的诱惑》 | 学生 |
| 《神奇的专注力》 | 中小学生 |
| 黄凤兰 | 讲座 | 《学习内在动力的激发》 | 中小学生 |
| 王新达 | 讲座 | 《人际交往与沟通》 | 中小学生 |
| 王梅芬 | 团辅 | 《注意力训练》 | 中小学生 |
| 讲座 | 《调整自我认知，应对学习压力》 | 初中生 |
| 戈建红 | 团辅 | 《紧握我的手》 | 中小学生 |
| 讲座 | 《生命教育》 | 中小学生 |
| 沈月芬 | 讲座 | 《与情绪共舞》 | 中小学生 |
| 《沟通从心开始》 | 中小学生 |
| 《时间都去哪儿啦 》 | 中小学生 |
| 《认识自我，悦纳自我》 | 中小学生 |
| 《网络成瘾的干预及预防》 | 中小学生 |
| 团辅（系列） | 《快乐成长你我他系列讲座》 | 中小学生 |
| 韩晓东 | 讲座 | 《做管理情绪的主人》 | 初高中学生 |
| 《儿童青少年心理卫生》 | 小学生 |
| 肖广艳 | 讲座 | 《ＯＨ卡释放心理压力》 | 初高中学生 |
| 《初三、高三学生心理辅导》 | 学生 |
| 《自控力培养》 | 学生 |
| 《青春期励志教育辅导》 | 学生 |
| 《他人的力量，积极的人际关系》 | 家长、老师、学生 |
| 蒋文波 | 讲座 | 《我学习的理由》 | 中小学生 |
| 《初中生的情绪管理》 | 初中生 |
| 《沟通无极限》 | 中小学生 |
| 陈雅婷 | 讲座 | 《如何应对考试焦虑》 | 初二、三及高二、三学生 |
| 《学渣和学霸的差别—赢在专注力》 | 中小学生 |
| 《爱抱怨怎么办》 | 中小学生 |
| 《如何缓解学习压力》 | 中小学生 |
| 《如何成为一个抗压的人》 | 中小学生 |
| 《幸福人生的秘密》 | 中小学生 |
| 《如何对抗负面情绪》 | 中小学生 |
| 《人为什么要读书》 | 中小学生 |
| 《如何建立自信心》 | 中小学生 |
| 团辅 | 《学会保护自己—青少女自我保护》 | 小学四年级以上学生 |
| 讲座 | 《如何培养学习的积极性》 | 中小学生 |
| 《拯救我的坏脾气—认识情绪自控力》 | 中小学生 |
| 《学会情绪管理》 | 中小学生 |

**附：报名截止：2020年1月10日。活动时间：2020年1月20­日至2020年2月5日。请各社区工作人员按需求选择，及时跟“指导中心”联系。联系方式：谢老师 13732612725；QQ ：1440266037（请加QQ，方便沟通。）活动时请社区工作人员准备好电脑、投影、话筒等设备，做好学生的组织和点名工作。由于资源有限，进社区的活动次数会有一定限制，请社区抓紧报名，额满即止。**